

Falso Cuscús de brócoli con piñones



El brócoli es un vegetal con múltiples propiedades. Es mejor aceptado por los niños que otros de la misma familia como la coliflor o el kalé. Si se consume poco cocinado, aumentamos sus propiedades y, además reduce ese sabor particular que a veces no gusta a algunos. Hay que desechar las partes amarillas.

Esta receta es muy rápida. El brócoli aporta [vitaminas](#) (C y K), calcio, minerales, [proteínas](#) y fibra. Los piñones aportan un sabor agradable e importantes propiedades nutricionales como [grasas saludables](#) (omega 3 y 6), proteínas, vitaminas (E) y minerales.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli.
- 2 dientes de ajo.
- 50 g de piñones.
- Aceite de oliva, sal, una pizca de pimentón (opcional),

¿Cómo lo preparo?

Quitar la parte de los tallos más dura y reservar para otras preparaciones (sopas, ...). Utilizar solo los "arbolitos" del brócoli que se rasparán con un rallador o se trocearán finamente en una picadora. En una sartén con aceite de oliva se pone el ajo muy picado y los piñones. Antes de que se doren se añade una pizca de pimentón e inmediatamente (que no se queme el pimentón) se pone el cuscús de brócoli. Se mueve durante 4-5 minutos a

fuego medio y se aparta, antes de que se ablande mucho.

*** Niños a partir de 3 años.** Para niños menores de 3 años, el brócoli ha de estar más cocido y los piñones machacados para evitar [atragantamientos](#).

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[brócoli](#)

[verduras](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
